

## Nutrición

Todas las mujeres necesitan aumentar de peso durante el embarazo. Los alimentos que usted ingiere cuando está embarazada son los que su bebé usa para crecer.

### ¿Cuánto peso debería aumentar durante el embarazo?

La cantidad de peso que aumente durante el embarazo depende de su peso antes de quedar embarazada. Un aumento saludable de peso para la mayoría de las mujeres es entre 25 y 35 libras. El exceso o la falta de aumento de peso pueden causar problemas de salud para la madre y el bebé.

Su bebé es sólo una parte del aumento de peso. Su propio cuerpo debe agregar sangre, fluidos y tejidos, y almacenar nutrientes. Si aumenta menos libras de lo que se recomienda, las probabilidades de que su bebé tenga una buena salud disminuyen cuando nace y más adelante en su vida.

### ¿Cuál es el aumento de peso recomendado?

Peso antes de quedar embarazada	Aumento de peso recomendado
Peso adulto promedio o normal según la altura	25-35 libras
Peso más bajo que lo normal	28-40 libras
Peso más alto que lo normal	15-25 libras
Obesidad	15 libras

Fuente: Nutrition During Pregnancy (Nutrición durante el embarazo), 1990. Institute of Medicine, National Academy of Sciences (Instituto de Medicina, Academia Nacional de Ciencias), Washington, D.C.

Para un embarazo de mellizos, se recomienda un aumento de peso entre 35 y 45 libras. Para un embarazo de trillizos, el aumento total de peso debe ser de 50 libras aproximadamente.

La mayoría de los bebés sanos pesan entre 7 y 8 libras. Algunos bebés pesan un poco menos y otros un poco más. Quizás se pregunte dónde se almacena el resto del peso adicional. El peso se emplea para realizar otros cambios en su cuerpo que son necesarios para ayudar a que crezca un bebé fuerte y sano, y para que usted y su bebé tengan un parto sano y seguro.

## ¿Cómo se distribuye el peso?

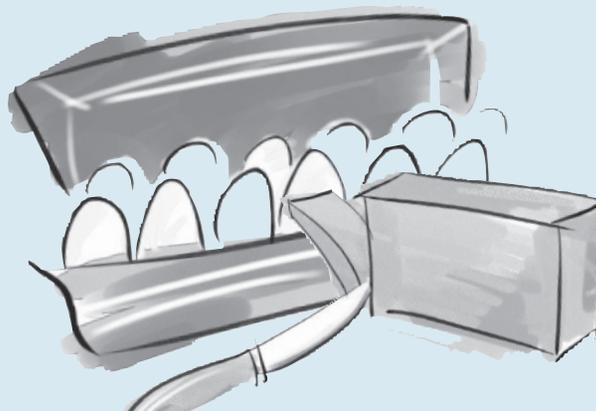
Bebé.....	7 ½ libras
Placenta .....	1 ½ libras
Líquido amniótico .....	2 libras (el líquido que rodea al bebé)
Senos .....	2 libras
Útero.....	2 libras
Fluidos corporales.....	4 libras
Sangre .....	4 libras
Almacenamiento maternal de proteína, grasa y otros nutrientes .....	7 libras

Fuente: Your Pregnancy & Birth (Su embarazo y parto), 4<sup>a</sup>. edición, 2005. The American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio de Obstetras y Ginecólogos de EE.UU., ACOG, por sus siglas en inglés), Washington, D.C.

- La grasa se almacena para proporcionar calorías adicionales para el amamantamiento.
- El embarazo **no** es el momento para intentar perder peso. Después del embarazo y del amamantamiento usted podrá reducir la cantidad de calorías.

## ¿Cuándo debe ganar peso?

- El aumento de peso debe mantenerse estable durante todo el embarazo.
- Durante los primeros tres meses (el 1er. semestre), la mayoría de las mujeres pueden esperar aumentar entre 2 y 4 libras.
- Durante los últimos seis meses (el 2do. y 3er. trimestre), puede aumentar entre 3 y 4 libras por mes.
- Su bebé aumenta la mayor parte de su peso y tiene un rápido crecimiento cerebral durante las últimas semanas del embarazo.



## ¿Qué alimentos debe ingerir para ganar peso?

Siempre recuerde que come para alimentar a su bebé – no sólo para aumentar de peso.

- Para brindarle a su bebé el mejor comienzo posible en la vida, elija buenos alimentos del plan MyPyramid. Puede obtener más información en [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).
- El peso que usted aumenta debe provenir de alimentos sanos que sean buenas fuentes de vitaminas y minerales.
- Limite la cantidad de alimentos como dulces, galletas, pasteles, pie, gaseosas y café. Estos alimentos no contienen todos los nutrientes que usted y su bebé necesitan.

## ¿Cómo volveré a recuperar mi peso?

- Si se alimenta de manera saludable y se ejercita con moderación, usted debería poder perder la mayoría del peso que ganó durante el embarazo. Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar un programa de ejercicio.
- Amamantar también puede ayudarla a perder libras más rápido.

Si tiene alguna pregunta sobre su peso o sobre el aumento de peso durante el embarazo, consulte a su proveedor de cuidados de la salud o a su nutriólogo. Estas personas tienen un genuino interés en su salud y en la de su bebé.



